السلطات



التبولة اللبنانية



PARSLEY SALAD

TABBOULEH LIBANAISE

سلطة لبنانية معروفة فيها من الخضار البقدونس والطماطم والنعناع فضلاً عن البرغل، وهذه السلطة غالباً ما تقدم الى جانب الاطباق وذلك لطيب مذاقها الغني عن التعريف بها.





ربع كوب من البرغل الناعم المغسول والمصفى

كوبان من البقدونس المفرومة فرماً ناعماً

٥٠٠ غ من الطماطم، مغسولة ومفرومة فرماً ناعماً

وريقات ٧ غصينات من النعناع الاخضر، مفرومة فرماً ناعماً (نصف كوب)

ربع كوب من البصل المقشر والمفروم فرماً ناعماً

نصف كوب من عصير الليمون الحامض

نصف كوب من زيت الزيتون

ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)

رشة بهار (حسب الرغبة)

التبولة اللبنانية



إغسلي البقدونس والنعناع جيدا وصفيهما.

إنقعي البرغل بالطماطم المفرومة مدة ٢٠ دقيقة.

إفركي البصل المفروم بالملح والبهار.

إخلطي الخضار المفرومة مع البرغل والبصل ثم أضيفي زيت الزيتون وعصير الليمون الحامض.

إخلطي التبولة جيداً وقدميها مع ورق الخس أو الملفوف.

سلطة الأرضي شوكي مع الفطر

ARTICHOKE AND MUSHROOM SALAD
SALADE D'ARTICHAUTS ET DE CHAMPIGNONS



علبة من الفطر الصغير (وزن ٥٠٠ غ)
٥٠٠ غ من قلوب الارضي شوكي المعلبة او الطازجة
ربع كوب من البقدونس المفرومة
فصان من الثوم، مقشران ومهروسان مع رشة ملح
نصف كوب من عصير الليمون الحامض
رشة من زيت الزيتون





سلطة فريدة لمحبي الأرضي شوكي، تتميز بسهولة تحضيرها.

سلطة الأرضي شوكي مع الفطر



إغسلي محتويات العلب.

إمــزجــي الــثــوم والحامض والــزيت والبقدونس ثم تبلي بهم الفطر والأرضي شوكي.

قدمي هذه السلطة إلى جانب أغلبية الأطباق.

سلطة البقلة مع الخيار

PURSLANE AND CUCUMBER SALAD

SALADE DE CONCOMBRES ET DE POURPIER



حزمة من البقلة، مزالة أوراقها
حبتان من الخيار، مقطعتان الى حلقات
ربع كوب من عصير الليمون الحامض
ربع كوب من زيت الزيتون





سلطة شهية ومفيدة تصلح لجميع الأطباق.

سلطة البقلة مع الخيار



أخلطي المقادير خلطاً جيداً وضعيها في طبق التقديم.

السلطة التونسية



TUNISIAN SALAD

SALADE TUNISIENNE

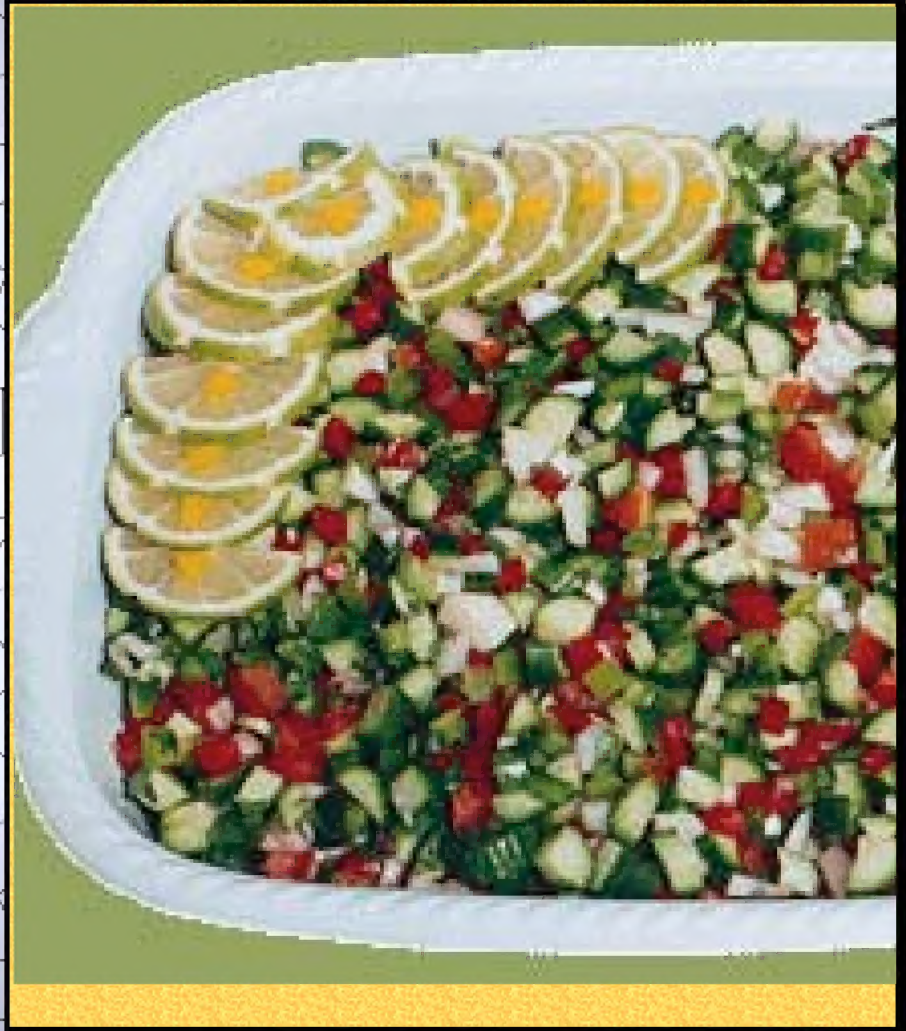




سلطة لذيذة ومفيدة، تتميز برونق ألوانها.

حبتان من الفليفلة الحمراء، مزالة بذورها ومفرومة فرماً ناعماً
حبتان من الفليفلة الخضراء، مزالة بذورها ومفرومة فرماً ناعماً
حبتان من الخيار، مفرومتان فرماً ناعماً
عود من البصل الأخضر، مفروم فرماً ناعماً
حبتان متوسطتان من الطماطم، مقشرتان ومفرومتان فرماً ناعماً
رشة ملح (حسب الرغبة)
رشة من البهار الأبيض المطحون
نصف كوب من عصير الليمون الحامض
ربع كوب من زيت الزيتون

السلطة التونسية



اخلطي جميع المقادير جيداً وقدمي السلطة مباشرة مع الأطباق المختارة.

سلطة الشمندر بالطحينة

BEETROOT AND SESAME PASTE SALAD

SALADE DE BETTERAVES AU TAHINA



١ كلغ من الشمندر، مسلوق ومقشَّر
نصف كوب من الطحينة
نصف كوب من عصير الليمون الحامض
ملعقة طعام من البقدونس المفرومة فرماً ناعماً
ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)







سلطة شهية ومميزة بتناغم ألوانها، تجمع الشمندر مع الطحينة.

سلطة الشمندر بالطحينة



قطعي الشمندر المسلوق الى قطع صغيرة الحجم.
اخلطي الطحينة والملح وعصير الليمون الحامض والبقدونس المفرومة في وعاء.
أضيفي قطع الشمندر واخلطي جيداً ثم قدمي السلطة الى جانب طبق من السمك او مختلف أنواع المآكل المقلية.

ملاحظة: بإمكانك إضافة البصل المفروم الى سلطة الشمندر بالطحينة كما بإمكانك استبدال الشمندر بضلوع السلق المسلوقة والمقطّعة.

سلطة الصعتر الأخضر



THYME SALAD

SALADE DE THYM VERT





سلطة سهلة التحضير وحامضة المذاق تحتوي على نكهة الصعتر والبصل.

حزمة صعتر

ربع كوب من عصير الليمون الحامض

ملعقتا طعام من زيت الزيتون

بصلة متوسطة، مقشرة ومفرومة فرماً ناعماً

ربع ملعقة شاي من الملح

سلطة الصعتر الأخضر



إنـزعـي أوراق الصـعتر الخضـراء فـقـط واغسـلـيـهـا جـيـداً ثـم صـفـيـهـا من الماء واعصريها قليلاً بيديك.

إخلطي البصل والحامض والزيت والملح ثــم أضــيــفــي المزيــج إلى الصــعـتر وامزجيهما جيداً.

قدمي السلطة الى جانب اطباق اللحم المشوي.

ملاحظة: بإمكانك إضافة ملعقة شاي من رب الرمان (حسب الرغبة).

سلطة الفاصولياء البيضاء

LIMA BEANS SALAD

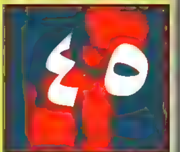
SALADE D'HARICOTS BLANCS



سلطة مميزة معروفة ببياز في تركيا مكونة من الفاصولياء البيضاء والبقدونس ومتبلة بالثوم والحامض.







كوبان من الفاصولياء البيضاء منقوعة ليلة كاملة

فصان من الثوم، مقشران ومهروسان

ربع كوب من عصير الليمون الحامض

نصف كوب من البقدونس المفرومة فرماً ناعماً

نصف كوب من زيت الزيتون

نصف ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)

سلطة الفاصولياء البيضاء



ضعي الفاصولياء بعد غسلها في قدر واغمريها بالماء واتركيها على حرارة معتدلة حتى تنضج (اي حوالي ٤٥ دقيقة).

إرفعيها وصفيها واتركيها حتى تبرد.

ضعي الفاصولياء في وعاء وأضيفي إليها الملح والثوم والحامض والبقدونس والزيت واخلطي جيدا.

قدميها باردة الى جانب البطاطا المقلية او مختلف أنواع المآكل المقلية.

سلطة اللبن بالخيار

CUCUMBER AND YOGHURT SALAD

SALADE DE CONCOMBRES AU YOGOURT







سلطة لذيذة ومناسبة لأيام الصيف مشهورة في مختلف بلاد البحر المتوسط ومعروفة في اليونان بالتزاتزيكي. بإمكانك تقديمها كنوع من المقبلات او الى جانب مختلف الاطباق.

٥٠٠ غ من الخيار المغسول والمقطع الى شرائح رقيقة

٣ أكواب من اللبن الزيادي

٣ فصوص من الثوم، مقشرة ومهروسة مع رشة من الملح

ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)

ملعقة شاي من النعناع اليابس

كوب من الماء

سلطة اللبن بالخيار



اخلطي اللبن الزبادي والماء حتى يصبح المزيج خفيفاً او قليل الكثافة.

أضيفي الى مزيج اللبن، قطع الخيار والثوم المهروس والملح والنعناع اليابس وحركي المزيج جيداَ.

قدّمي السلطة باردة الى جانب مختلف الاطباق المكونة من الحبوب.

سلطة الفول الأخضر والأرضي شوكي

BROAD BEANS AND ARTICHOKE SALAD

SALADE DE FÈVES ET D'ARTICHAUTS



سلطة غنية وسهلة التحضير تجمع الفول مع الأرضي شوكي.





علبة من رؤوس الأرضي شوكي (وزن ٥٠٠ غ)

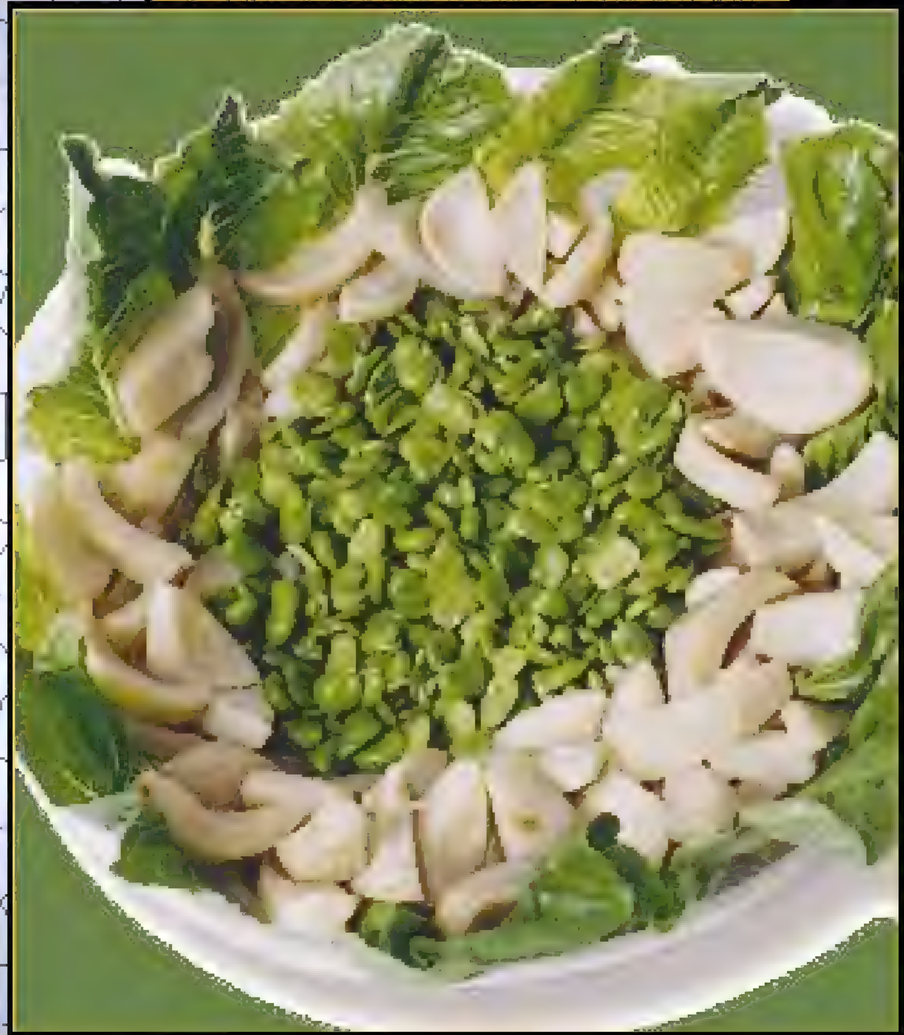
كوب من الفول الأخضر المنقوع والمزال قشره

ربع كوب من عصير الليمون الحامض

ربع كوب من زيت الزيتون

فصان من الثوم، مقشران ومهروسان مع رشة من الملح

سلطة الفول الأخضر والأرضي شوكي



اغسلي رؤوس الأرضي شوكي وقطعيها الى أنصاف.

ضعي الفول في وسط وعاء التقديم وصُفّي حوله الأرضي شوكي.

امزجي الثوم وعصير الليمون الحامض والزيت جيداً ثم صَبي المزيج فوق الفول والأرضي شوكي.

سلطة الملفوف والطماطم



CABBAGE AND TOMATO SALAD

SALADE DE CHOU





سلطة لذيذة من الملفوف، تقدم في مختلف الاوقات لطيب مذاقها وسهولة تحضيرها.

نصف ملفوفة متوسطة الحجم

حبة متوسطة من الطماطم، مغسولة ومقطعة الى شرائح رقيقة

ربع كوب من عصير الليمون الحامض (او الخل حسب الرغبة)

فصان من الثوم، مقشران ومهروسان مع رشة من الملح

ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)

ربع كوب من زيت الزيتون

سلطة الملفوف والطماطم



انزعي أوراق الملفوفة، أزيلي المهترئ منها ثم اغسلي الأوراق وصفيها من الماء وإفرميها فرماً ناعماً على شكل خيوط.

اخلطي الثوم مع الملح والحامض والزيت جيدا.

في وعاء، اخلطي الملفوف المفروم مع مزيج الثوم.

قدمي السلطة مزينة بشرائح الطماطم الى جانب اي نوع من الأطباق المختلفة.

سلطة الخضار المنوعة

MIXED GREEN SALAD

SALADE LÉGUMIÈRE



سلطة لذيذة ومغذية من مختلف أنواع الخضار.





نصف كلغ من الطماطم الحمراء، مقطعة الى مكعبات متوسطة (٥ سنتم)

نصف كلغ من الخيار، مقطع الى حلقات

نصف خسة، مفرومة فرماً خشناً

حبة فليفلة خضراء حلوة، مفرومة فرماً خشناً

بصلة متوسطة الحجم ،مقشرة ومفرومة فرماً خشنًا

نصف حزمة من البقلة الخضراء، مزالة أوراقها ومغسولة ومصفاة

نصف كوب من أوراق النعناع

٣ فصوص من الثوم، مقشرة ومهروسة مع رشة من الملح

ربع كوب من زيت الزيتون

ربع كوب من عصير الليمون الحامض

ملعقة طعام من رب الرمان (حسب الرغبة)

ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)

سلطة الخضار المنوعة



اخلطي الثوم مع الزيت والحامض ورب الرمان والملح جيدا.

إخلطي الخضار في وعاء ثم أضيفي خليط الثوم وامزجيهما جيدا.

قدمي السلطة مباشرةً إلى جانب مختلف الأطباق.

الفتوش



TOASTED BREAD SALAD

FATTOUCHE





سلطة لبنانية مغذية تجمع الخبز المحمص مع أنواع مختلفة من الخضار.

نصف رغيف محمص من الخبز العربي
٣ حبات متوسطة من الطماطم، مغسولة ومفرومة فرماً خشناً
٣ حبات متوسطة من الخيار، مغسولة ومفرومة فرماً خشناً
٣ حبات من الفجل ، مغسولة ومفرومة فرماً خشناً
٤ أعواد من البصل الأخضر ، مغسولة ومفرومة فرماً خشناً
ربع كوب من البصل المقشر والمفروم فرماً خشناً
ربع كوب من عصير الليمون الحامض
فصان من الثوم، مقشران ومهروسان
نصف ملعقة شاي من النعناع اليابس
ملعقتا طعام من الخل
نصف كوب من زيت الزيتون
وريقات حزمة من النعناع الأخضر، مفرومة فرماً خشناً
حزمة من البقدونس، مفرومة فرماً خشناً
وريقات حزمة من البقلة
حبة من الفليفلة الخضراء، مغسولة ومفرومة
نصف ملعقة شاي من السماق المطحون
ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)
٨ أوراق من الخس الأخضر، مغسولة ومفرومة فرماً خشناً

الفتوش



قطعي الخبز المحمص الى قطع صغيرة واتركيه جانباً.

إغسلي النعناع والبقلة والبقدونس وصفيهم.

اخلطي في وعاء الثوم مع الملح والزيت والخل والنعناع اليابس وعصير الليمون الحامض والسماق المطحون ثم ضعيهم جانباً.

إخلطي الخضار المفرومة معاً في وعاء وأضيفي إليها الخبز المحمص وتبليها بخليط الثوم والخل ثم اخلطي الكل خلطاً جيداً.

قدمي الفتوش إذا رغبت مزيناً بالخبز المحمص الإضافي والى جانبه طبق من اللحم.